# 军训拉练心得体会高中 拉练心得体会(优秀12篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-02-19

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。军训拉练心得体会高中篇一第一段：引言（120字）。近年来，随着对...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**军训拉练心得体会高中篇一**

第一段：引言（120字）。

近年来，随着对军事素养的重视，越来越多的学校将军训纳入学生必修课程。军训不仅仅是一种体育锻炼，更是一种对学生品质的磨炼。我校最近进行了一次为期两周的拉练军训，通过这次军训，我体会到了军人的坚毅、纪律和团队合作精神，也对自己的能力和素质有了更深层次的认识。

第二段：体验严苛与纪律训练（240字）。

军训期间，我们严格执行军队的训练标准，每天早晨五点起床，进行晨跑、拉伸等体育锻炼。这么早起床对于大部分同学来说是一大挑战，但这也培养了我们健康的生活习惯和坚毅的品质。在训练场上，教官对我们严格要求，要求我们步伐整齐、动作一致，规范如军人。尽管训练强度大，但我意识到只有在这种严苛的环境下，我们才能真正感受到纪律的力量和做事的坚决性。

第三段：团队合作意识的培养（240字）。

在拉练军训中，我意识到个人的力量始终是有限的，而团队的力量是无穷的。每天的操练中，我们需要彼此配合，紧密团结，只有如此，才能完成教官交给我们的任务。我们要相互支持，互相鼓励，共同努力。在完成任务的过程中，我从一个人的角色逐渐转变为一个团队成员的角色，学会了倾听他人意见、忍让和合作。团队的力量不仅仅可以让我们在训练中取得良好的成绩，更可以在实际生活中帮助我们克服各种困难。

第四段：自我认知的提升（240字）。

通过这次拉练军训，我对自己的能力和素质有了更深层次的认识。在体能方面，我意识到自己的体力还需要进一步提升，而训练也让我明白只有通过不断努力，才能不断进步。在纪律方面，我发现自己有时候会有一些懈怠的情绪，需要更加认真对待每一个任务。此外，我还发现了自己的沟通能力和团队协作能力有待提高。这些认识使我明白到，要成为一个优秀的人，需要时刻保持清醒的头脑和勤奋的态度。

第五段：结语（360字）。

通过这次拉练军训，我深刻体会到军人的坚毅、纪律和团队合作精神的重要性。同时，我也意识到自己在体能、纪律、团队合作等方面还有很大的提升空间。因此，我决心在以后的学习和生活中持之以恒地锻炼自己，不仅要提高自己的体能素质，更要坚持纪律，与他人合作，做一个优秀的团队成员。同时，这次军训也让我更加懂得了感恩，感谢身边一直默默奉献的人，无论是教官还是同伴。我相信，通过这次军训的磨练，我会变得更加坚强、自信，也会在未来的人生道路上更加顺利。

**军训拉练心得体会高中篇二**

通过两天的军训，我学到的东西真不少。不仅仅体会到当一名军人的不易，也感受到了群众的温暖，团结的力量。当初枯燥、压抑的感觉也一去不复返了。因为我变得敢于挑战自己，战胜自己了，做任何事情也都充满了自信。站军姿锻炼了我的耐力；练习正步锻炼了我的意志；学唱军歌对我进行了深刻的教育。这一切使我懂得一分耕耘，一分收获。但要做到最好，努力和方法缺一不可。针对自己的状况，我总结了一下经验：首先教官教的动作要领要记熟，训练的时候，姿势要标准，养成整齐划一的习惯。

其实军训也并非是常人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

有泪，有欢，有苦真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的.滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

**军训拉练心得体会高中篇三**

第一段：引言（150字）。

军训是每一个大学新生生涯中的一道重要关卡，它不仅锻炼了我们的体质，也培养了我们的纪律意识和团队协作能力。在漫长而艰苦的拉练中，我深深体会到了军训的重要性和意义。下面我将结合自身经历，分享一些关于学军训拉练的心得体会。

第二段：意识到身体力行的重要性（250字）。

在军训拉练中，我们不仅是接受着严格的训练，更重要的是学会了身体力行。每天早晨的晨跑和各种体能训练，让我们感受到了身体的逐渐变强的过程。通过一次次的挑战和坚持，我逐渐发现自己拥有了更强的体魄和耐力。我意识到，只有通过实际行动去锻炼，才能真正体会到军训带给我的好处。因此，我在之后的工作生活中也会更加积极主动地参与体育锻炼，坚持养成良好的生活习惯。

第三段：领悟到纪律的重要性（250字）。

军事训练的核心就是纪律，而军训拉练是强化我们纪律意识的最佳途径。在整个军训过程中，我们要严格按时完成各项任务，并且服从命令。由于个人原因缺席或迟到，会给整个队伍造成困扰和隐患。在这个过程中，我深切体会到纪律对队伍的重要性。学会服从命令，遵守规则，不仅能提高自身的效率，而且能锻炼自己的执行力和适应力。在今后工作生活中，我会时刻提醒自己，要严格要求自己，做到高标准、严要求，从而更好地完成各项任务。

第四段：培养团队精神的体验（250字）。

军训拉练过程中，我们不仅是一个个个体，更是一个团队，一个互相依赖、互相支持的整体。在各个项目训练中，我们通过配合默契和团队协作完成了各种任务。这个过程中，我逐渐体会到团队的力量和团队精神的重要性。通过与队友相互支持、相互鼓励，我意识到团队的力量是无穷的。在今后的工作生活中，我会更加注重与他人的合作和沟通，争取达到更好的团队效果。

第五段：成长与收获（300字）。

通过参与军训拉练，我不仅提高了体能和纪律意识，还养成了良好的习惯和积极的心态。军训拉练不仅是一种锻炼，更是一次成长和收获。我学会了坚持、学会了付出和奉献、学会了感恩。在这个过程中，我不断突破自己的极限，克服了很多困难。我相信，通过这次军训拉练的经历，我将更加成熟和自信地面对未来的挑战。

总结（100字）。

通过学军训拉练，我意识到身体力行、纪律、团队精神的重要性，也明白了成长和收获。这次经历将成为我大学生活中的重要财富，激励着我在今后的工作和生活中勇往直前。我将始终牢记军训的经验和教训，用心行动，不断提升自己，成为更好的自己。

**军训拉练心得体会高中篇四**

随着军训的进行，每天的公里拉练成为了我们磨砺意志、锻炼体魄的必修之课。经过一段时间的训练，我对公里拉练有了更深刻的理解，也从中汲取到了许多宝贵的经验和体会。下面我将结合实际，从目标意识、坚持意志、合理呼吸、适应疼痛以及团队精神几个方面，分享一下我的心得体会。

首先，公里拉练需要树立明确的目标意识。在开始拉练之前，我们要明确自己的目标，这会给我们带来不可思议的动力。例如，我要比寝室里的其他同学跑得快一些，或者争取在拉练中不停下来休息，这样可以增强自己的信心和动力，为自己设定一个小目标，不断超越自己。同时，拉练时要保持良好的心理状态，用积极的态度去面对拉练中的一切困难和挑战。

其次，公里拉练需要坚持意志。因为拉练时没有裁判监督，每个人都只能靠自觉，靠自己在一定时间内完成预定的距离。这就要求我们具备坚持到底的毅力和意志。无论是在炎炎夏日的高温下，还是在刺骨寒风中，我们都要以顽强的毅力去坚持到最后一刻。只有坚持到底，不轻言放弃，才能真正提升自己的体能和意志品质。

第三，合理呼吸是进行公里拉练的重要要素。正确的呼吸方式可以让我们更好地配合跑步动作，提高跑步效率。在慢跑时，应以鼻吸、口吐的方式呼吸，保持稳定的呼吸节奏。鼻吸能够有效防止过量吸入冷空气，口吐则可以将体内的热气排出，保持呼吸畅通。通过合理呼吸的训练和实践，我们可以延长持续跑步的时间，并有效减轻疲劳感。

其次，适应疼痛是公里拉练不可避免的一部分。拉练中，腿部肌肉酸痛、呼吸困难、膝盖受伤等问题可能会出现，这时我们不能退缩，而是要学会适应疼痛。只有经历过疼痛才能更好地了解自己的身体，找到适应疼痛的方法。拉练时，我们可以用放松的方式跑步，集中注意力于环境、风景，分散注意力，减轻对身体的关注，这样可以减少疼痛感，并提高跑步的效果。

最后，公里拉练需要团队精神的支持。团队是我们共同进步的基石，而公里拉练更是锻炼我们团队精神的重要场所。在拉练中，我们要互相激励、互相支持，共同度过拉练中的艰辛时刻。拉练时，我们可以互相鼓励，互相提醒姿势和呼吸，共同营造出一种积极向上的团队氛围。团队的力量是巨大的，只有团结一心，相互帮助，我们才能够克服一切困难，携手走向成功。

总而言之，公里拉练是一项锻炼身体和意志的重要任务。通过这段时间的训练，我明白了公里拉练的意义和要求。我们要树立明确的目标意识，坚持不懈，养成合理的呼吸习惯，学会适应疼痛，同时也要注重团队精神的培养。只有综合以上几个方面的努力，我们才能在公里拉练中取得理想的效果，达到身心的双重锻炼，为未来的军事训练和工作打下坚实的基础。

**军训拉练心得体会高中篇五**

第一段：

今年暑假，我与志同道合的同学们一起参加了大学的军训拉练，虽然早有准备，但在军训中真正深刻地感受到了军人坚毅不屈、服从命令的精神。也在练习中意识到了军训对我们青年学生的重要性，并且收获到了相应的心得体会。

第二段：

度过了一个星期的紧张大学拉练，身体和精神都有了提升，我才知道自己还能如此强大。拉练过程中，我们克服了一个个困难与挑战，力战酷暑狭窄环境下的生活，甚至还要顶着沉重的体重和强烈的疲劳去完成种种任务。但是，困难不能吞噬、压垮我们，甚至激发了我们生之气，使我们更加振奋精神，相信这种精神和物质耐力的提高将在以后的生活中发挥重要作用。

第三段：

此外，在军训中，我们更深刻的认识到了服从命令和纪律的价值。尽管在大学里，我们并不需要遵守很多严格的规定，但是课堂上的纪律和规范却是我们成为优秀人才的必经之路。学校里的孩子们大都觉得这些规则很无趣，不必重视，但是军训教育却让我们深刻体认到，只有良好的规章制度和纪律，才能自我约束自己，更好的生活。

第四段：

此次军训体验过程是一个锤炼和改变自己的过程。接下来，我总结了自己的不足之处与以后需要改进的方法。学习知识的态度需要更严谨、更专注、更认真。并且深刻理解作为一个大学生的责任感，时刻为创造美好的未来而努力。

第五段：

总之，参加军训的过程中，我得到了太多太多的经历与启示，成为了理想与信念的一份子，也坚定了自己立志把自己的终身发展放在国家和国家的建设事业之中的初衷。所以，在以后的成长道路上，始终不能忘记这段美好的经历，不能忘记自己的追求和前进方向，我们要把自己的人生当一段绝世的旅程，与国家、民族的巨大工程融于一体，成就自己，服务社会，以至于创造良好的未来！

**军训拉练心得体会高中篇六**

8月顶着烈日，早早上了去上海的火车，回到学校参与8月13日开头的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参与过学校组织的军训，大学军训也听过许多“有阅历的人”传授的阅历，身体素养也比拟好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一的脚步声吵醒了。通过窗户，看着班长乌黑而朝气蓬勃的身影，在懊悔当时没有中选班长的同时，他暗暗下定决心：军训肯定要严格要求自己，以班长为典范，努力做一个优秀的学生。

军训如期开头。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比拟没有遮挡物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗;雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是悄悄的把湿衣服挂在衣架上;腿酸，脚酸，每走一步都很难过。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论的时候品尝到了教官那种仔细的教育。当我听到行进队列中的小班长嘶哑却自信的\'口令时，我的心再次点燃。

虽然，我的投入也有肯定的回报：中选小班副班长，帮助班长做一些组织培训工作;被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展现第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参与军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的网站上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期;我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参与军训团拔河竞赛，帮忙第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前准时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的荣耀和骄傲。

突然，短暂的十四天就要过去了。在这十四天里，我熟悉到了自己的责任和使命，磨炼了自己的意志，把握了大量的军事和民防学问，感受到了团结的力气，增加了自己的时间感和团队意识，体验到了急躁和坚持……我觉得自己的身心都得到了熬炼和升华。信任这次短暂的军训会给我留下永恒的回忆，让我终身受益!

**军训拉练心得体会高中篇七**

在这风和日丽的一天，我们迎来了拉练，每个人都为即将到来的拉练而兴致勃勃。

下午很早就开始集合了，各班在教官和班主任的带领下整齐地聚集在操场等待着指令。在开始拉练之前，主任说了一番鼓舞我们的话，顿时士气大增。终于开始了，我们大家在绕着操场齐步走了一圈后才出校门。

一路上所有人都在看着我们，我们深知自己代表的是三中学生，于是身姿变得更加挺拔，走路也更加整齐，就这样连走带跑的走了一段。这时班上有人提议唱歌，于是教官开头唱军歌，我们都很有兴致地接唱下去了。伴随着同学们洪亮的歌声我们继续行军，很是愉悦。其他班见状也纷纷唱起歌来，声音一个比一个嘹亮，唱的不仅有军歌还有一些红歌和流行歌曲，气氛如头顶上的太阳般火热。走了很久，我们开始有点力不从心了，但还是坚持了下来。现在想想学习过程也是漫长的，但有多少人能走到最后呢?为何自己不给它增添点乐趣?这样也就能坚持到最后了。

“到了。”随着教官的话，向前望去，一根刻有1998的柱子映入眼帘。终于到了抗洪广场了，之前所有的疲劳都被抛诸脑后了，只剩下兴奋与激动。毕竟是军训，所以我们还是抑制住了内心的好奇，待到所有班集合并整理好队伍解散后才去观光。之前听说98年抗洪时是一只船堵住了决堤口，现在看来，眼前决堤口处的建筑物真的有点像船。接着参观了抗洪图物展示馆，一走进去就看到了一艘当时抗洪留下来的冲锋舟，旁边墙上也有抗洪场景的照片，继续往里走墙面上挂着的图片显示了九江一步步走向繁荣与发展的进程，看着越来越富强的家乡和祖国，我心中感到无比的自豪与骄傲，日后我一定要成为能为家乡和祖国做贡献的人。再往里走，就看见玻璃柜里放着的抗洪时期的报纸以及抗洪战士写的决心书，越仔细看就越敬佩和感谢那些抗洪战士们，听父母说要不是因为他们，我们许多人可能早已不在人世了。

因为时间有限，我未能仔细观光，很是遗憾，但我仍有不少收获。不经意地抬起头，太阳躲在了云层后面，其光芒却未被云层所遮盖，看上去很有希望之光的感觉。在回去的行军途中，我们有说有笑，互相交换着刚刚在抗洪广场的见闻感受。到校时，每个人都疲惫不堪，有的同学脚都磨起了泡，却没说过要放弃。

今天的拉练让我受益匪浅，同学们之间的团结与互助，抗洪战士们的无私奉献，所有人的坚持，这一切的一切都让我感动和难忘。

记得去年开学初自己和学生进行军训的时候，举行过一次野外拉练活动，路程为5公里。当时，所有学生和教师都坚持到了终点，虽然路途上曾出现个别学生身体不适的情况，但没有一个选择退出，学生那种顽强拼搏的精神状态历历在目，实在让我记忆犹新。而今天同样的环境，不同的学生，也即将踏上相同性质的征程。面对学生那种蓄势待发的摸样，我想这次的活动不知道会有怎样的结果和效果出现呢。也许，他们早已暗暗坚定心中的信念，势必有种不达目的誓不罢休的豪言壮志的存在，可是，今天的野外拉练可并非那么简单呐。有别于之前的模式，他们能挺得住吗?会不会由此产生一些不良连锁反应呢?隐约之中，一份忧虑与担心凝结于心头，挥之不去。

由于活动之前有老师提前确定了整个行进路线，并相继踩好了各个站点，便于队伍在行进中的正确定位。而在确认路线的时候，与往年有些不同，以前基本上是在5公里左右，而这次整个长度延长到了7公里。可以说，路程的延长意味着更多精力、体力的消耗。面对这样的修改，学生能吃得消吗?经教官与教师的商定，觉得学生在经受住了前几天的军训训练之后，体能上应该没有问题。关键在于后勤保障工作的跟上，并能及时、快速的为学生排忧解难，这样的话，应该不会有任何意外发生。于是，学校特地安排了一辆中巴车尾随队伍后面，车上配备教师与常用药品，以备急需。所有工作一切准备就绪，拉练活动只待一声令下。此时此刻，所有参与者都卯足了劲，准备大干一场。

“啾。。。”的一声哨响，野外拉练活动拉开了帷幕。学生以两路纵队出发，排头三名男生负责领队，中间一名负责举旗，而醒目的白底黑字的大旗彰显着一种气势与恢弘，上面的“华西实验学校”更是表明着我们的身份，让每一个参与者都感受着一种默默的自豪感与亲切感，更不用说负责举旗的学生了。而教官与教师则分别部署在整个队伍的外围，以确保学生时刻处于被关注与被保护状态，避免任何的意外发生。我想，这也是国家三令五申强调的重要方面：一定要确保学生的安全，更要让学生懂得自我防范，树立正确的安全意识。

从学校到河鲜馆的路上，出现两个十字路口，学生都安然通过。这离不开教官与教师的通力合作，当时，教官与部分教师在路中央借助哨子进行短暂的道路疏导，快速、及时的让学生顺利通过，以此确保活动的顺利进行。这也让学生深深感到，教官、教师是他们值得信赖与依靠的伙伴。而在接下来的行进过程中，却并非那么一马平川、易如反掌了。到底为何故呢?学生又会出现什么新状况呢?带着思考我们继续上路。

在走过了河鲜馆、看过了华西直升飞机后，我们开始往山上走，随着盘山路的越来越陡峭，学生队伍慢慢显得凌乱起来，因为学生的步伐不再齐头并进了。虽然显得十分吃力，脸上的汗水也在不停地往下流，但没有哪个学生喊“不行”的。而此时，教师与教官时不时的要求学生靠边行进确保人生安全，因为路上会有汽车经过。果然，还没爬到半山腰就连续驶过好几辆汽车。学生一边感叹着驾车者的车技，一边感受着这段无比艰辛而坎坷的道路带给我们的别样滋味。即便如此，我们依然感觉心情无比轻松与舒畅，因为周围的环境让我们暂时忘却了脚部的疼痛与酸涩的汗珠，心中容纳的是一阵强烈的清新与广阔。等到我们身处半山腰的时候，回头远眺，一片辽阔尽收眼底，那是一种让人感到无比兴奋与欢快的感觉，很容易让自己沉浸其中，自我陶醉。

在短短的享受之后，我们继续往山顶上行进，由于山势越发陡峭，以致很多女同学不得不开始三三两两的相互扶持前行，这也是学生之间建立深厚友谊的重要机会。的确，一些女同学表现出的积极与主动让我印象深刻，当然，也有一些女同学出现了点滴抱怨之词，这也是人之常情。但只要始终在坚持，必定能体会到战胜自我的喜悦感与成就感，这是无可争议的。在高度的不断攀升下，往上行走显得愈加困难，而很多男生早已冲到了队伍的前面，我们老师则在女同学后方压阵，并不时的加油鼓劲，希望她们不要轻言放弃，而结果也的确没有哪个女同学掉队。待到我们再次看见前方的大旗时，胜利就在眼前了。原来，男生已经将大旗树立在了山顶之上，早已给后方的女同学发出了胜利者的呐喊与呼唤。而女同学凭借顽强的意志与勇于进取的精神胜利抵达了山顶。等一到山顶，个个欢呼雀跃，并相互攀谈起来，内容多半是喜悦与艰辛的话题。在稍作休息后紧接着，有老师提议集体合影留念，很快我们在齐声“茄子”的声音中被定格在了照片中，个个脸上阳光灿烂，虽然全身早已是湿漉漉的，但心情无比轻松。片刻之后，我们即将返校，然而，个别女同学出现了身体上的不适，顿时让我们老师紧张起来，想想路程只走完了一半，后面的路该怎么办啊?心中不禁开始忐忑起来。

在下山的时候，有两名女同学分别出现晕眩感、胸闷的情况，遂老师及时给学生使用了风油精，症状得到了有效控制。随后，老师及时安排了学生一旁扶助，并不时的安慰、引导。学生也很能吃苦耐劳，并自我慢慢调整着自己的机体，情况渐渐开始好转。而期间，整个队伍继续往前行进，甚至在老师问到“能不能坚持，累不累”的时候，学生响亮的回答道，“能坚持，不累”。可见，学生的自信与顽强没有被击垮，而是被夯实，愈加弥坚。待到山脚下，负责后勤保障的老师与中巴车已经早早的守候在那，于是，我们让身体不适的几名女同学上了车子，作及时的调整，避免出现过度的肢体损伤，而男生没有一个愿意上车的，并不是不想坐，而是选择成为一个真正的男人，敢于战胜自我的人。当然，女同学的表现也是值得我们为她们竖大拇指的。我想说的是——不管男生还是女同学，你们好样的。

从山上下来之后，返回的道路虽然变得平坦了，但在前面的大量体能消耗的情况下，这段路也是走的极其艰难的。可是，在极度疲惫与饥渴的状态下，我们毅然坚持到了学校，我们战胜了自己，更是锃亮了自己的意志与信念。我想，这是一个相当难得的机会，能在一个人的一生当中体验到如此不同寻常的经历，将是我们一生幸福的重要基石。最后，我想送给每一个参与拉练的人士一句真心话——祝愿我们时刻保持吃苦耐劳、奋勇向前的精神品质，坚定自己的脚步，朝着心中的理想迈进，向前、向前、向前。

**军训拉练心得体会高中篇八**

军训是每个大学生都要经历的重要课程，它不仅锻炼我们的身体，提高我们的身体素质，还训练我们的意志品质，增强我们的集体意识和团队精神。通过多天的军训训练，我们不仅感受到了自己的潜力，也更加了解了自己的身体状况和最大限度的承受能力。这些对我们未来的人生有着很重要的意义和作用。

第二段:军训的痛苦与成果。

军训过程中，我们不可避免地会感受到各种痛苦和困难。那些连续的长跑、坚持不懈的半蹲姿势，让我们的大腿和身体各处都感到难受。但是，通过这样的痛苦与忍耐，我们不仅掌握了正确的训练方法和技巧，还在身体素质上得到了实质性的提升。经过军训，我们的体质、心理素质等方面都得到了不小的提升。

第三段:团队合作的重要性。

在军训过程中，同学们不再是单独的个体，而是组成了一个个团队。团队配合、分工协作等各种多样复杂的团队问题，逐渐的成为我们军训的主题。在特殊的任务中，我们需要相互配合，不断协商，发扬团队的力量。在这样的过程中不仅锻炼了我们的团队合作意识，也增强了我们的人际交往能力。

第四段:主动学习的重要性。

军训给我们的不仅仅是具体的训练技能，还教会了我们如何更好地学习。这是能力同时也是习惯。军训要求我们认真学习各种技能，不断提高自己的能力和硬实力。这种学习习惯在未来的学习中有着不可估量的价值。

第五段:总结与展望。

在军训中，我们深刻的认识到训练对我们的成长和发展是至关重要的，并能从训练中学到许多东西。希望我们能够将军训时获得的成果和收获贯穿到未来的人生中，有更多的了解身体，掌握良好的习惯、自律意识和韧性，更加严谨的态度和重视团队合作精神。这些经验和体验将会对我们未来的个人和职业生涯产生深远的影响。

**军训拉练心得体会高中篇九**

通过两天的军训，我学到的东西真不少。不仅仅体会到当一名军人的不易，也感受到了群众的温暖，团结的力量。当初枯燥、压抑的感觉也一去不复返了。因为我变得敢于挑战自我，战胜自我了，做任何事情也都充满了自信。站军姿锻炼了我的耐力；练习正步锻炼了我的意志；学唱军歌对我进行了深刻的教育。这一切使我懂得一分耕耘，一分收获。但要做到最好，努力和方法缺一不可。针对自我的状况，我总结了一下经验：首先教官教的动作要领要记熟，训练的时候，姿势要标准，养成整齐划一的习惯。

其实军训也并非是常人心目中的魔鬼训练、灰色的咏叹调。紧张忙碌的军训之余，我们一同感受军歌的嘹亮，尤其是其恢弘豪迈的气势，拉歌时大家围坐一团的亲热劲儿以及互相争论的不服输劲儿。而这些都是我们平日中未曾感受到的。大家齐声喊出了当兵人的心声，并与之不可遏制地引起了强烈的共鸣。所有这些都是我们人生道路中难得一次的奇遇，定会铭刻于心。

有泪，有欢，有苦真乃五味具全了。军训让我们洗涤去许多的酸甜苦辣，我愿意记得这些军训中的生活将是我生命中的美好回忆。

军训的日子就把自己当部队的军人看待了，在这里有中命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫：绝对严明。虽然条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的魅力，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。我原先认为不行的，它却考验了我并告诉我要坚持到底，胜利终将属于有信念的人。每天的军姿站立，我知觉的时间已不在是时间，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我超越自己的感受。有过斜风细雨的洗淋却没有潮湿我火红的心，有过炎炎夏日的直射，却没有像晒黑皮肤一样，晒着我的执著。如果没有这种训练，我都不止到片刻的休息都会成为一种施舍，与平时休闲时间相比，那叫做真正的“奢侈”。

军姿展现的是军人的风采，也展现出的义愤从容之美，坚定之心，硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹。如果青春是精品，那么军姿就是美丽。

也是军训让我体会到了军人的感受，当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧。他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱。这不能不说是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠闪耀在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味。每天要过得充实有意义，有益于别人，有益于自己。因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任。因为有种生活比我艰苦十万倍。我也应该以军人的姿态展现在诗人面前。

军训只是逝去了我青春年华的一点点，但逐渐长达成熟的我更加渴望保有持久身的军训体验。军训磨练了我的意志，把我们的部分生活推到了极限，是我的精神随之焕然一新。它将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，先辈洗刷，然后拙见沉淀直至溶入我生命的最底层。

**军训拉练心得体会高中篇十**

8月顶着烈日，早早上了去上海的火车，回到学校参加8月13日开始的军训。要知道，为了尽快适应大学唯一的军训，整个暑假我都没睡过空调房。虽然初中高中参加过学校组织的军训，大学军训也听过很多“有经验的人”传授的经验，身体素质也比较好，但还是不能掉以轻心。

到学校后的第一天早上，不到六点，我就被窗外班长训练的整齐划一的脚步声吵醒了。透过窗户，看着班长黝黑而朝气蓬勃的身影，在后悔当初没有当选班长的同时，他暗暗下定决心：军训一定要严格要求自己，以班长为榜样，努力做一个优秀的学生。

军训如期开始。我的公司被安排在光明体育场训练，那里比较没有遮蔽物。暴露在阳光下后，我的皮肤火辣辣地疼。我只是在休息的时候擦额头的汗；雨后，衣服在我身上又冷又冷。回宿舍后我只是默默的把湿衣服挂在衣架上；腿酸，脚酸，每走一步都很难受。我还是尽力把每一步都做到位。说实话，我并没有想过放松，但是当我看到教官在训练场巨大的操场上排着队来回跑的时候，我在评论的时候品味到了教官那种认真的`教导。当我听到行进队列中的小班长沙哑却自信的口令时，我的心再次点燃。

当然，我的投入也有一定的回报：当选小班副班长，协助班长做一些组织培训工作；被选为公司游行队伍的先锋，他们将向队列第一排的头头展示第五连的精神。

在努力训练的同时，我也不忘积极参加军训组织的各种活动。我放弃了午休，写了一篇名为《阳光下的三轮车》的描述水主的时事通讯，发表在第一营的网站上，发表在全军训练总队的《铸魂》报的8月18期；我花了两个中午的时间完成了学校纪念邓小平同志诞辰100周年的论文。参加军训团拔河比赛，帮助第一营夺冠。

对我来说最重要的是我公司的升旗日。我自告奋勇当了旗手，手里拿着国旗走过晶晶广场，和另外两个旗手在朝阳的阳光下举起国旗，在下午的大雨前及时赶到旗杆上降下取回国旗。虽然被雨淋透了，但那一刻，我觉得自己已经尽到了旗手的职责，感到无比的光荣和自豪。

**军训拉练心得体会高中篇十一**

每年的开学季，大学里都会有一场盛大的军训，为大学新生们打好基础。对于大学新生来说，军训不仅是一项生理锻炼，更是一次心理磨练，拉练则是军训期间的重头戏。在拉练中，我经历了许多困难和磨练，但也收获了许多体会和心得。

第二段：身体锻炼。

在军训中，最主要的任务就是进行身体锻炼，对于体质弱的我来说，这是一项挑战。每天早上6点起床，进行长跑、俯卧撑、仰卧起坐等运动，让我逐渐适应了早起的生活习惯。此外，还进行了一些特殊的训练，例如攀爬墙壁、绳索下滑等项目，这些训练不仅考验了我们的体力，更考验了我们的勇气和意志力。

第三段：团队建设。

拉练中，我们不仅需要个人能力，更需要团队协作能力。在拉练的过程中，队友之间需要相互配合，互相支持，才能完成任务。我学会了放弃个人主义，学会与队友分享、分担、合作，这不仅仅是军训时的体验，同样也适用于未来的人生中。

第四段：心理训练。

拉练中，心理训练是必不可少的一项训练。我们需要保持冷静、镇定，不被情绪所干扰。有时候，困难会迎面而来，但我需要学会自我调节、自我激励，克服困难。拉练中还设置了考核和比赛环节，这让我不仅更加投入了军训，在比赛中也能表现出自己的实力。

第五段：结论。

军训心得体会大学拉练是一次很不错的锻炼和体验，让我不仅得到了全身的锻炼，还能够更好的适应校园生活。在拉练中，我学会了如何与队友相处、如何克服困难、如何自我激励，这些对于以后的人生都会大有裨益。因此鼓励大家，积极参加军训，享受军训带来的快乐与体验，让自己更快乐，更快速成长。

**军训拉练心得体会高中篇十二**

军训是大学生活的一部分，是锻炼自我的机会。在整个军训期间，我们不仅学习了基本的军事知识，还深刻感受到了纪律和集体意识的重要性。而拉练则是军训中最为艰苦却也最富挑战性的环节之一。在拉练中，我们多次面对困难和挫折，但也因此收获到了许多难得的体会和收获。下面我将分享我的军训拉练体会心得体会。

第二段：体验低谷。

拉练的开始就让我感受到了身体和心理的极度疲惫。刚开始训练，我天真地以为自己能够轻松度过这个环节，然而现实很快打破了我的幻想。在高温下，常常忍受难以忍受的酷热；在长途行军中，我的脚开始浮肿、疼痛甚至出现破皮的情况；在攀登悬崖时，我曾感到自己的体力已经到达极限，无法继续前进。这些低谷时刻让我意识到我对于体力和意志力的训练还远远不够，也让我意识到军训能给我们带来的成长机会真的是巨大的。

第三段：体会到团结。

在整个拉练中，我最受感动的便是队友间的相互帮助和团结。在旅途中，队友不断地为脚步不稳的我提供帮助；在攀登悬崖时，队友不断鼓励挑战自我；在累得无法站起来的时候，队友们轮番搀扶着我走过了难关。这份团结和互助正是我们中华民族优秀传统的展现，也让我意识到我们所处的集体是我们成长的舞台，也是我们最好的依托。

第四段：提高了自信。

在拉练中，我充分发挥出了自己的潜力，做到了自己从没有想过的事情。攀登石壁，过成人级别的高空吊桥，我成功地完成了这些任务，让我意识到许多看似遥不可及的目标都可以通过自身的努力实现。这让我对自己的能力提高了自信，也让我相信自己可以做好了以后的所有事情。

第五段：收获成长。

整个拉练过程中，我充分认识到生活的艰辛和不易，以及自己在这样的情境中所面临的各种局限和限制。也让我充分发扬了自己的锻炼和验证自己的勇气和毅力，这给我带来了很多的成长和启示。我也清晰体会到了文明的重要性，随时维持良好的心态，给人提供积极的帮助，可以提高集体的战斗力，让我们最终攻克了众多的重重难关。

总结：

拉练是军训中最具挑战性的一个环节，通过这个过程，让我充分认识到自己的局限和需要更多地提高自身的能力和素质。同时，这个过程也让我深刻感受到团结的重要性，更加珍惜集体和团队。未来，我会一直保持这样的心态，努力做到更好。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找